Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 33

Методические рекомендации по физическому развитию

детей среднего дошкольного возраста.

**Обучение детей средней группы**

**прыжкам в длину с места.**

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Старкова С.А.

г. Тверь - 2019 г.

**Обучение детей средней группы**

**прыжкам в длину с места**

**Прыжок** относиться к ациклическим скоростно-силовым движениям. В нём нет повторяющихся циклов: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определённой последовательности движение.

**Техника прыжка** состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полёт и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обусловливает последующий.

**В программе средней группы** по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, спрыгивания и прыжки в длину с места.

В средней группе продолжаем закреплять у детей умение прыгать легко, бесшумно, опускаться на полусогнутые ноги. Дети уже могут прыгать на большее расстояние, чем в младшей группе. Однако основное внимание должно быть обращено не на дальность и высоту прыжков, а на правильное их выполнение.

Прежде всего, следует научить детей мягкому, эластичному приземлению на полусогнутые ноги. Подпрыгивает ли ребёнок, стоя на месте, спрыгивает ли он с незначительной высоты, перепрыгивает ли через небольшое препятствие – нужно следить, чтобы дети прыгали правильно.

Некоторые воспитатели делают ошибку, добиваясь от детей приземления на кончики носков. Дети ни в коем случае не должны опускаться плоско на всю ступню, но держаться после прыжка только на носках им трудно и нецелесообразно. Надо научить детей прыгать мягко, эластично, как бы скользя с носка на всю ступню.

За время пребывания в средней группе следует научить детей подпрыгивать вверх, стоя на месте; спрыгивать вниз, прыгать на обеих ногах, передвигаясь вперёд; прыгать в длину с места; прыгать через длинную скакалку.

Дети любят разнообразные прыжки, поэтому они будут охотно учиться прыгать через шнуры, разложенные на полу, через верёвку, подвешенную на стойки. Постепенно, когда дети несколько усвоят эти движения, можно дать им какое-нибудь несложное задание или провести игру с прыжками.

Обучение детей средней группы прыжкам в длину, первое время проводится в форме упражнений.

Воспитателю надо показать и объяснить детям, что подпрыгивать на месте надо невысоко, полностью выпрямляя ноги в коленях, приземляться на носки, слегка сгибая при этом ноги в коленях. Во время **подпрыгивания** и приземления туловище надо держать прямо и смотреть вперед.

Взрослый показывает и объясняет детям, что при подпрыгивании надо сильнее оттолкнуться и вытянуться вверх, при опускании слегка присесть. Можно предварительно провести с детьми небольшое упражнение: подняться на носки и мягко опуститься. Повторить движение несколько раз подряд.

В упражнениях с подпрыгиванием нужно регулировать высоту для подвешивания предметов соответственно росту детей. Целесообразно разделить детей на три подгруппы: высокого, среднего и низкого роста. Для детей более высокого роста предметы вешаются выше, для низких – пониже.

В дополнение к упражнениям, стимулирующим подскок повыше, вводятся подскоки с поворотом направо, налево, вокруг себя, подскоки – ноги вместе – ноги врозь.

**Практический материал**

**П О Д П Р Ы Г И В А Н И Е**

Цель упражнений – приучить детей подпрыгивать стоя на месте, как можно выше, мягко опускаясь на землю (пол).

**«ПРУЖИНКА»**

Дети стоят по кругу. Руки опущены вниз или положены на пояс. Под хлопки или удары в бубен дети подпрыгивают, стоя на месте. После 5 – 6 подскоков дети несколько раз хлопают в ладоши, затем снова подпрыгивают. Упражнение повторяется один – два раза.

**«УДАР В БУБЕН»**

Взрослый с поднятым бубном в руках стоит посередине площадки или зала. Дети по очереди подбегают к нему и подпрыгивают, стараясь ударить в бубен: один раз одной рукой, затем другой.

**«ПОЗВОНИ В КОЛОКОЛЬЧИК»**

Между стойками для прыжков натягивается верёвка, к которой подвешиваются 4 – 6 колокольчика, на 5 – 10 см выше поднятой руки ребёнка. Расстояние между колокольчиками должно быть несколько шире плеч ребёнка.

Двое или трое детей подходят к стойке и три раза подпрыгивают, стараясь позвонить в колокольчики (двумя руками одновременно).

Дети на 5 – м году уже ловко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Расстояние для этого упражнения не должно превышать 2 – 3 м, так как подпрыгивание с продвижением вперёд оказывает большую физиологическую нагрузку. Не следует требовать при продвижениях подскоками вперед, совершать широкие прыжки. Дети продвигаются частыми легкими подскоками.

При проведении подскоков, как и вообще всех упражнений в прыжках, широко применяются имитации («как белочки», «как козочки», «как лягушки») и игровые задания.

**Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд**, являются для детей хорошим подготовительным упражнением к прыжкам в длину с места.

Необходимо следить, чтобы дети во время прыжков не прижимали руки к туловищу, а держали их свободно. Нужно приучать детей энергично отталкиваться, делать более широкие прыжки.

Прыжки должны чередоваться с кратковременной остановкой, ходьбой или непродолжительным бегом.

**Практический материал**

**П Р Ы Ж К И Н А Д В У Х Н О Г А Х , П Р О Д В И Г А Я С Ь В П Е Р Ё Д**

Цель упражнений – приучить детей более энергично отталкиваться.

**«ВОЗЬМИ ФЛАЖОК»**

Дети становятся по 8 – 10 человек. У противоположной стены напротив каждого ребёнка лежит по флажку. Взрослый говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, вот он – твой флажок!» Дети прыгают (на каждое слово – прыжок).

При последнем слове каждый должен успеть допрыгнуть до флажка и взять его.

Подвижная игра

**«ОГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК»**

*Цель:* упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

*Описание игры:* На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.

Подвижная игра

**«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»**

*Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

*Описание игры:* Одного из играющих назначают волком, остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге.

Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют,

Слушают, не идет ли волк».

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Также нужно научить детей мягко **спрыгивать (прыжки в глубину)** и опускаться на полусогнутые ноги с высоты не более 20 см. Дети должны опускаться на землю с носочков, переходя затем на всю ступню. При этом произвольно сгибать ноги и сохранять устойчивое равновесие, принимать необходимое положение рук. Надо следить, чтобы дети, спрыгивая, не «садились» слишком глубоко. Спрыгивая с предмета, не следует сильно от него отталкиваться, стараясь прыгнуть дальше. Спрыгивать надо вниз и только чуть-чуть вперёд. Перед спрыгиванием слегка сгибать ноги.

**Практический материал**

**П Р Ы Ж К И В Г Л У Б И Н У**

Цель упражнений – научить детей опускаться мягко и бесшумно на полусогнутые ноги.

**«ЧЕРЕЗ ШНУР»**

Дети стоят на скамейках, досках (положенных на небольшое возвышение – 20 – 25 см). На расстоянии 10 – 15 см параллельно скамейке положен цветной шнур. Дети спрыгивают со скамейки через шнур.

Подвижная игра

**«ЛИСА И КУРЫ»**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

**Описание игры :** На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках – h 20 – 25 см) располагаются куры - дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

**Правила:**

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!»

Подвижная игра

**«КОТ И ВОРОБЫШКИ»**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

**Описание игры:** Дети стоят на скамеечках, на больших кубиках (h- 20 – 25 см), по­ложенных на полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Во­робышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

**Указания.**Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на но­ски и сгибали колени.

После того как дети научились подпрыгивать, спрыгивать. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд можно упражнять их **в прыжках в длину с места.** У детей средней группы прыжки в длину с места приобретают чёткий рисунок. Становится выраженным исходное положение. Почти все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками.

**Недочёты**

**-** и. п**. :** плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведённые наружу носки, а также глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх;

- ещё нет у многих детей полной согласованности в замахе, выносе рук вперёд и отталкивании;

- неустойчивое положение тела во время полёта, голова наклонена вперёд, ноги отстают;

- приземление совершается многими детьми грузно, на всю стопу, иногда на прямые ноги.

**Практический материал**

**П Р Ы Ж К И В Д Л И Н У С М Е С ТА**

Цель упражнений – приучать детей более энергично отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко приземляться.

«ПРЫГНИ ЛУЧШЕ»

На земле или на полу чертятся две линии или кладутся два цветных шнура на расстоянии 30 – 60 см один от другого.

Дети становятся вдоль линии (шнура), касаясь носками черты. По сигналу воспитателя дети перепрыгивают через препятствие, стараясь не задеть черты и мягко опуститься на землю.

«НЕ ЗАМОЧИ НОГИ»

Поперёк площадки, зала кладут два шнура – это «Ручей». Дети становятся около шнура и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него, стараясь «не замочить ноги».

Перебравшись на другую сторону «ручья», они начинают бегать. Тем временем воспитатель увеличивает расстояние между шнурами («в ручье прибавилось воды, он стал шире»). Дети снова подходят к черте (теперь уже с другой стороны) и перепрыгивают через неё. После 2 -3 –х повторений «Ручеёк» становиться настолько широким, что его уже нельзя перепрыгнуть. Тогда воспитатель ставит через «Ручеёк» гимнастическую скамейку или доску, по которой дети переходят на другую сторону.

«ПРЫГНЕ ДАЛЬШЕ»

На полу или на земле чертится линия. Сбоку кладут четыре цветных флажка на расстоянии 15 см один от другого. Дети ( по 8 – 10 человек одновременно) стараются прыгнуть как можно дальше.

Воспитатель может давать детям различные задания: прыгнуть до синего флажка, до жёлтого флажка и т. д. Можно увеличить расстояние между флажками.

Для упражнения в прыжках в длину с места используются и подвижные игры.

Указания к проведению упражнений

Первое время надо давать небольшое расстояние ( 30 – 40 см), которое все дети могут легко перепрыгнуть. Постепенно расстояние увеличивается (до 60 – 70 си).

Не всегда нужно указывать границы прыжка (вторую линию). В этих случаях детям предлагается : «Прыгай, кто на сколько может».

Для детей более крепких физически можно дать указание: «Прыгни, как можно дальше», но не злоупотреблять такими заданиями.

В средней группе, прежде всего надо учить детей мягко приземляться. Положение рук первое время точно не фиксируется, однако важно, чтобы дети не прижимали их к туловищу, держали свободно.

Постепенно детей приучают помогать себе руками при прыжке. Надо напоминать, чтобы дети перед прыжком слегка согнули ноги в коленях.

Первое время упражнения в прыжках в длину с места проводиться на занятиях, группа делиться на несколько подгрупп ( по 4 – 5 чел.), что даёт возможность проверить, все ли дети поняли указания, данные при показе движения. Позднее упражнение выполняется одновременно половиной группы, а если позволяет пространство – и всей группой.

Вначале дети усваивают элементарные приёмы движения в форме упражнений, несложных заданий, затем закрепляют их в играх.

АЛГОРИТМ

ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ПРЫЖКАМ

**I-е полугодие**:

- подниматься на носочки и опускаться на всю ступню;

- подниматься на носочки и опускаться на всю ступню, размахивая руками вперёд – вверх;

- подпрыгивать на двух ногах на месте;

- подпрыгивать на двух ногах поворачиваясь вправо, влево;

- прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд ( 2 – 3 м);

- подрыгивать на месте, стараясь двумя руками позвонить в колокольчик (бубенчик) подвешенный над головой или ударить в бубен, который держит воспитатель;

- перепрыгивать через шнур, кубик ( h 3 -5 см).

**II-е полугодие**:

- подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя;

- подпрыгивать ноги вместе – ноги врозь;

- прыгать из обруча в обруч, из кружочка в кружочек, через две линии (расстояние 30 – 40 см);

- прыгать в длину с места как можно дальше;

- спрыгивать с бревна, гимнастической скамейки ( 20 см);

- прямой галоп.

Список используемой литературы:

А. И. Быкова « Обучение детей дошкольного возраста основным движениям», издательство «Просвещение» РСФСР, М.: 1961 год.

Т. И. Осокина «Физическая культура в детском саду», издательство «Просвещение», М.: 1973 год.